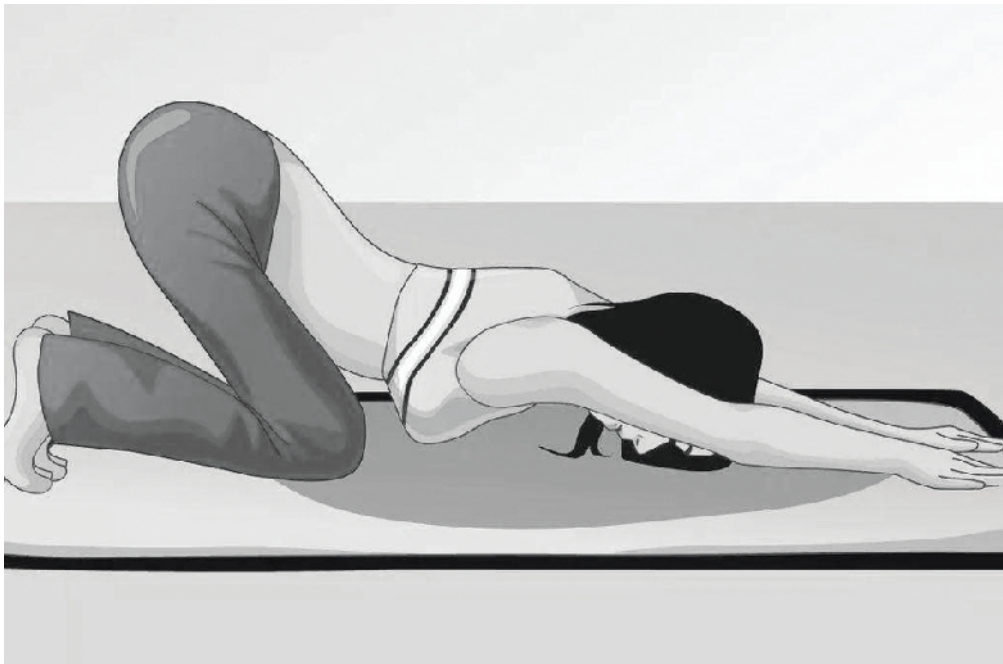


养背护背 祛病延年



古语有“背者，胸中之府”的说法，背部的养生保健历来都被医家们重视，中医按摩、拔罐、刮痧、捏脊、督脉灸等许多治疗方法都是在背部进行的。可以说，注重养背护背，可祛病延年。

专家介绍，背为阳，腹为阴，人体背部分布的基本都是人体的阳经，脊柱更是主一身阳气的督脉所在。督脉与六阳经有联系，称为“阳经之海”，统摄一身之阳。督脉处于脊柱中央，两旁是足太阳膀胱经，人体五脏六腑相关的穴位如心、肝、脾、肺、肾的俞穴都在背部，经常激发疏通背部区，有益气息运行、血脉流畅，可以舒经活血、振奋阳气、强心益肾，进而滋养全身器官，增强人体生命活力。

背部有许多祛病保健的重要穴位。如大椎穴，在大椎穴处艾灸和拔罐可治疗风寒、风热、阳虚等感冒症状，还能振奋一身阳气，防止寒邪入侵。大椎穴还能缓解脑供血不足，长期低头伏案工作的人，经常按摩大椎穴能有效缓解颈部肌肉酸痛带来的颈部肌肉强直、僵硬等不适症状。在背部主要的俞穴拔罐、刮痧，能起到促进血液循环、疏通经络的功效。小儿捏脊具有促进气血流行、经络通畅、神气安定、调和脏腑的作用。在临床上，这种方法

常用于治疗食欲不振、消化不良、腹泻、失眠及小儿疳积、感冒、发烧等症状；也可用于遗尿及脾胃虚弱患儿的调理。

另外，督脉灸是在督脉脊柱段上施以隔药灸来治疗疾病的特色疗法，既可温肾壮骨、补精益髓以治本，又可祛寒除湿、豁痰破瘀、行气活血以治标。这里给大家推荐一些生活中养背护背的方法。

暖背。背部养生，首重保暖。背的寒暖与脏腑的功能息息相关。平时穿衣服要注意保暖，随时增减。

晒背。避风晒背，能暖背通阳，增强体质。

捶背。捶背可以舒经活血、振奋阳气、强心益肾。自我捶打时，应握空心拳，快慢适中地捶打背部，用力要均匀。

搓背。搓背法有防治感冒、腰背酸痛、胸闷、腹胀的功效。搓背可在洗澡时进行，注意用力不宜过猛，以免搓伤皮肤。

撞背。撞背可提升阳气、调节内脏，使全身气血通畅，改善身体虚弱的情况。撞背要注意用力适度。

艾灸。借艾火的热力和药力给背部以温热性刺激，通过经络的传导来调节脏腑的阴阳平衡。（据《生命时报》）

胖人锻炼 首选游泳



“你太胖了，必须锻炼了！”这可能是体胖者最常听到的话吧。但胖人运动存在一定风险，一些并不适合肥胖者的运动，反而可能给他们带来伤害。例如胖人跑步时，膝关节承重过高，时间一久难免导致磨损；跳绳会比一般人对膝关节、脚踝关节等造成更多的压力；练平板支撑，腰椎也会产生更多的压力，长时间练习容易造成不可逆的腰部损伤。那么，胖人最适合什么样的运动呢？

对于体胖者(BMI 大于 28)来说，想要锻炼减肥，首选游泳。通常来说，游泳消耗的热

量是陆地运动的两倍，例如游泳 1 小时可以消耗 400~700 大卡的热量，并且能让身体很多部位得到锻炼，如手臂、腿部、臀部等，具有良好的减肥效果。

此外，水有浮力，身体只需要承受自身体重 10%左右的压力，这样就大大减轻了体胖者膝关节的压力；水也有阻力，使体胖者全身肌肉都能得到更好的锻炼，尤其是胸大肌、三角肌、肱三头肌和背部肌肉群。不过，游泳前一定要做好热身运动，避免肌肉拉伤。（据《生命时报》）



有爱才有家 ——孝亲养老故事

62 岁女婿 一日往返 60 公里送饭

“爱亲者，不敢恶于人；敬亲者，不敢慢于人！”近日，正在湖北省武汉市六医院肿瘤科照顾老伴的老马致电媒体，用《孝经》中的 16 个字高度评价邻床病友汪老太太一家，称其是“老有所依的典范”。

73 岁的老马 8 月份陪身患肝癌的老伴住进了武汉市六医院肿瘤科。2 天后，邻床 12 床住进来一位胃癌晚期的老人，她是 87 岁的汪老太太。连日的朝夕相处，老马亲眼目睹了老太太的子女们无微不至的照顾。

汪老太太两个女儿一天三班轮流值守照顾母亲的生活起居，陪着母亲分散注意力缓解疼痛。一日三餐

则由老太太的大女婿孙先生负责。62 岁的孙先生每天早中晚跑 6 趟，坐公交转地铁赶到医院给丈母娘送餐，一天的里程数超过 60 公里。早上 5 点多，他就去菜市场买菜，每一顿饭他都亲力亲为，将各种蔬菜换着花样做给老太太，既保证营养均衡，又保证口感好、易消化。

孙先生说，老丈人走得早，丈母娘年轻时一个人把三个子女拉扯大很不容易。老太太经常教育晚辈们家和万事兴，每个成员都付出一点，家和社会才能更和谐更美好。

（据《武汉晚报》）

老妈成女儿的 婚姻维修师

老妈养了三个女儿，她最大的心愿是希望女儿个个婚姻美满幸福。可是，再好的婚姻也会出现这样那样的问题。

记得我刚结婚的时候，和老公总是争吵不断。有一次吵完架，我跟老妈说：“妈，我跟他性格不合，日子过不下去了！”老妈说：“刚结婚都是这样，性格都要经过磨合。你没见机器上的齿轮，开始的时候磕磕绊绊的，越磨合越顺。”后来再与老公吵架后，我试着不那么小题大做。我也摸清了老公的脾气，只要他发脾气的时候我肯少说一句话，他立即就服软了。

二妹性格好强，那次她和妹夫闹别扭，赌气回了娘家，向老妈“控诉”妹夫的种种不是。老妈先让二妹自我检讨，第二天又买了一篮子菜来到二妹家。妹夫见老妈

来了，有些不好意思。老妈却只字不提吵架的事，只是说：“这些菜，都是她让我买的，说都是你爱吃的。今天我下厨，给你们做饭。”其实，妹夫明白，这是老人给他台阶下。饭做好后，妹夫打电话给二妹：“老婆，快回家吧，妈来了，给咱们做了很多好吃的。”就这样，老妈化干戈为玉帛。

三妹结婚不久，开始抱怨“婚姻是爱情的坟墓”。婚姻平淡下来了，她想象的种种浪漫都没有实现。老妈对她说：“过日子呢，都是这样，平平淡淡，就像熬粥一样，慢慢就熬出香味来了。”小妹开始安下心来，过起了平淡的日子。

这些年，老妈真的像我们婚姻的维修师一样，不论谁出现啥问题，她都会耐心地帮我们解决问题。

（据《快乐老人报》）

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段
0394-7999197 (长期招聘护理员)
15036825757